

LE SKI ALPIN en CLASSE de DECOUVERTES

En Savoie le ski alpin se pratique en milieu scolaire sur des espaces sécurisés, les domaines skiables des stations. Elles se situent dans les différents massifs montagneux que sont les BAUGES, le BEAUFORTIN, la VANOISE et sont accessibles depuis la cluse de Chambéry, les vallées de MAURIENNE et de TARENTOISE.

Chaque station est unique et sa spécificité doit, sans négliger les aspects financiers, vous guider dans le choix du site qui répondra le mieux à la problématique de votre projet.

Définissez les objectifs premiers :

Ludique, grisant et dépaysant, le ski alpin permet à chaque élève d'aller en glissant à la rencontre d'un environnement géographique, physique, culturel, humain et économique totalement nouveau.

Le ski alpin . APS support à la pratique de l'EPS,
. Objet d'un *apprentissage spécifique*,
. Moyen de déplacement, de découverte du milieu, de la neige, des risques naturels...,
. Au coeur des activités humaines, de la pluriactivité, des métiers, de l'économie de montagne, du tourisme, de l'industrie, de l'agriculture, des échanges...,
. Et le patrimoine, la culture, l'architecture, l'histoire...

Choisissez alors :

Le lieu :

Les stations de basse et moyenne altitude, entre 1200 et 2000 mètres, situées plutôt dans les Bauges et le Beaufortin, offrent des conditions de pratique favorables de janvier à mi avril. Généralement boisées, elles sont plus abritées, se caractérisent par un relief plus vallonné et se prêtent aisément à une *approche transdisciplinaire*.

Les stations d'altitude plus élevée, entre 1500 et 3000 mètres, desservies par les vallées de Maurienne et de Tarentaise garantissent, selon les cas, un enneigement de début décembre à fin avril. L'air y est plus vif, et l'environnement plus minéral. Elles permettent d'aborder les évolutions issues de l'essor du tourisme.

Certaines stations proposent des équipements plus appropriés à l'accueil des débutants (remontées, pistes, espaces protégés,...)

La période :

Evitez de programmer un séjour au cours d'une période de vacances d'une autre zone.

Selon l'exposition dominante de la station, il est préférable de skier :

Orientation Nord et Est le matin

Orientation Sud et Ouest l'après midi

Le temps de pratique :

Pour plus d'efficacité, choisissez de faire pratiquer le ski sous forme d'unité d'apprentissage d'au moins 8 séances. Une séance peut durer 2 heures à 2h30.

Le centre d'hébergement :

Vérifiez sa situation dans la station et les conditions d'accès aux lieux de pratique,

Son environnement immédiat se prête-t il aux jeux de neige ?

Fournit-il l'intégralité du matériel, skis, bâtons, chaussures, casques, raquettes, luges... ?

Met-il à disposition des lieux de séchage... ?

Les animateurs accompagnent-ils les enfants du centre aux pistes ?

Propose-t il des interventions sur la connaissance de l'environnement en lien avec le ski, avec votre projet ?

La « *fiche compte rendu de séjour* » vous aidera à organiser votre questionnement.

Le centre d'enseignement du ski :

Vérifiez que les *intervenants* figurent sur un arrêté d'agrément pris par l'Inspecteur d'académie de la Savoie.

Qui prend les contacts pour organiser le ski ? (tarifs, horaires, lieux de rendez vous, *groupes* de niveau).

Prévoyez une rencontre le premier soir afin de rappeler les objectifs recherchés et vérifier l'organisation. A cet effet vous pouvez leur donner une *fiche cadre* rappelant les consignes importantes.

Rencontrez les intervenants à chaque séance.

Soyez attentif à leur prestation pédagogique, il vous appartient d'aborder cet aspect de l'enseignement du ski avec eux.

Pour ce faire vous pouvez vous inspirer du document « *Indices pour évaluer l'intervention du cadre ski alpin* »

Le transport

Le déplacement en autocar, qui sera de toute façon nécessaire pour arriver à la station (à l'exclusion des Arcs pour laquelle l'accès peut se faire par funiculaire) est la solution qui évite les transferts multiples et relie directement l'école au centre d'accueil. Son utilisation est parfaitement maîtrisée et sécurisée sur les routes d'accès aux stations.

Respectez la réglementation dans tous les cas :

La **réglementation** concernant les *sorties scolaires*,
La *réglementation relative à la pratique scolaire du ski alpin*.
Le port du casque est vivement recommandé.

A Objectifs propres au ski en classe de neige

Il développe l'**autonomie**, l'esprit d'**initiative**, la **responsabilité**, le **respect de l'autre** et la solidarité.
Il donne du **sens aux apprentissages** et permet de diversifier les manières d'apprendre.
Le ski alpin et les activités de glisse qui y sont associées, riches sur le plan moteur et émotionnel, permettent d'acquérir des compétences propres à l'EPS.

B Compétences propres à l'EPS et développées par le Ski

Compétences transversales

- S'engager lucidement dans l'action,
- Construire un projet d'action,
- Identifier, mesurer et apprécier les effets de l'activité,
- Appliquer et construire des principes de vie collective (règles).

Compétences spécifiques

- Adapter ses déplacements à différents environnements
 - dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre,
 - dans des milieux ou sur des engins instables de plus en plus diversifiés,
 - dans des environnements de plus en plus éloignés et chargés d'incertitude,
 - en fournissant des efforts de types variés.

C Fondamentaux de l'activité ski alpin :

Glisser équilibré	Accepter la ligne de pente, glisser et prendre de la vitesse, S'équilibrer d'arrière en avant, Favoriser la disponibilité.
Changer de direction	Développer les actions motrices de pivotement, Gérer les trajectoires, S'équilibrer latéralement,
Varier les appuis	Sentir et utiliser les effets directionnels. (contact ski /neige) Privilégier le contact ski / neige, Répartir les pressions, (jeu vertical) Transférer les appuis.
Coordonner synchroniser	Dissocier les actions du haut et du bas du corps, Développer l'indépendance des jambes, Enchaîner des actions motrices.
Accepter et gérer le risque	Evaluer la difficulté et ses propres compétences, Se confronter à des situations nouvelles.
S'adapter à l'environnement	Evoluer en terrains variés, Répondre efficacement à différentes contraintes.
Accéder à l'autonomie	Connaître l'environnement, S'orienter, assurer sa propre sécurité, Identifier les critères et les indices de ses progrès.

D Quelques principes de pédagogie à respecter

Le choix du terrain est essentiel

Les pentes faciles sont favorables à l'apprentissage du ski.

Skier c'est rechercher le glissement, l'entretenir et ne pas se mettre en situation de freinage sauf pour raison de sécurité. Il est donc préférable de faire rechercher la vitesse sur des pentes douces.

Les pentes trop fortes ou des neiges trop dures provoquent des comportements de défense, de recul, de peur de la pente. L'enfant adopte alors une position de déséquilibre arrière et de crispation sur les carres qui nuisent à la glisse et au pivotement.

Les situations nouvelles d'apprentissage doivent être proposées sur des terrains adaptés, connus de l'élève, où il se sent en confiance. Ne complexifiez pas sa tâche en multipliant les difficultés, en parasitant son attention par du stress.

Les consignes doivent concerner la réalisation de la tâche et non pas le comportement moteur.

Mettez en place des situations qui induisent naturellement le comportement moteur attendu.

Les mises en situations et les formes de travail doivent être variées.

Animez la séance par des jeux.

Le suivez moi n'est pas une démonstration mais la matérialisation d'un parcours imposé.

Les situations d'apprentissage peuvent servir de base aux situations d'évaluation et permettre *l'observation de l'élève*.

La matérialisation des situations donne les repères indispensables à la gestion des trajectoires, à l'organisation des actions motrices et à leur coordination. Elle permet de mettre en place des parcours simples, modifiables, vites compris par les élèves. Elle libère l'enseignant pour ses tâches d'observation et d'adaptation aux réalisations des enfants.

La matérialisation se réalise avec des objets colorés, souples, légers qui ne sont jamais perçus par les élèves comme des obstacles (Foulards, coupelles, élastiques de saut...) Ils doivent être facilement transportables dans un petit sac à dos.

L'évaluation doit permettre à l'élève de mesurer les effets de son activité et de *s'auto évaluer*.

L'enseignant du ski doit connaître les *niveaux d'habileté attendus*, adapter les situations d'apprentissage pour relever les *indices de progrès* pertinents et pour concevoir des *situations d'évaluation*.

E Documents en complément (Pdf)

- « Réglementation et Recommandations en ski alpin scolaire »
- « Proposition pour une démarche d'apprentissage en ski alpin »
- « Indices pour évaluer les progrès des élèves »
- « Niveaux d'habileté à atteindre en ski alpin »
- « Repères pour observer l'élève en ski alpin »
- « Auto évaluation ski alpin niveau 1 fiche maître »
- « Auto évaluation ski alpin niveau 1 fiche élève »
- « Interventions extérieures en ski alpin en classe de neige »
- « L'enseignant du ski intègre son intervention au contexte »
- « Indices pour évaluer l'intervention du cadre ski alpin »
- « Fiche de groupe type »
- « Fiche cadre type »
- « Guide pratique pour le réglage des fixations de ski alpin »
- « Fiche compte rendu de séjour »